



MINUTA MAYO SEMANA 1

FERIADO: DÍA NACIONAL
DEL TRABAJO

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
Sopa/Crema	---	---	---	Sopa de carne con verduras	Crema de zapallo mixto
Salad bar	---	---	---	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechugas mixtas
	---	---	---	Ensalada de repollo morado	Ensalada de betarraga
	---	---	---	Ensalada de zapallo italiano rallado	Ensalada de choclo con tomate
Plato fondo 1	---	---	---	Lentejas estofadas (verduras) con Huevo duro lluvia	Hamburguesa casera con Papas horneadas
Plato fondo 2	---	---	---	Filetitos de pavo a la vizcaína (tomate, perejil) con Quinoa graneada con verduras	Escalopa de quesillo con Ratatouille
Vegano	---	---	---	Barrita de quinoa con mix de semillas	Hamburguesa de verduras y champiñones
Postres	---	---	---	Queque de avena	Eclair con manjar
	---	---	---	Manzana asada	Arroz con leche y canela
	---	---	---	Compota de pera y frutilla	Tutti - Frutti
	---	---	---	Fruta natural	Fruta natural
	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	---	---	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	---	---	---	Molde de atún con cilantro y Topping	Bifecitos de pollo y Topping

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

Precio por almuerzo es de \$4.290

Transferencia o depósito a:
Giser S.A.
Banco BCI
Rut: 78.542.610-K
Cuenta Corriente 706 04 029
Email: pagoscolegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz | Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 92 649 4643

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA MAYO SEMANA 2

	Lunes 06	Martes 07	Miercoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Sopa/Crema	Consomé al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de verduras	Consomé al ciboulette	Sopa de pollo con sémola
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga costina	Ensalada lechugas mixtas	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada lechugas escarola
	Ensalada de tomate	Ensalada de zanahoria con hojas de rúcula	Ensalada de zapallito italiano rallado	Ensalada pebre de cochayuyo	Ensalada de pepino
	Ensalada de apio	Ensalada de arvejas con cebolla	Ensalada de repollo con aros de aceituna	Ensalada de betarraga con cebolla pluma	Ensalada de apio manzana verde
Plato fondo 1	Pavo al jugo con Mostaccioli al oliva	Garbanzos guisados con mote con albondiguilla de vacuno (opcional)	Rollito de merluza con salsa al limón (A) Figuras marinas (N) con Cus - Cús a la mantequilla	Strogonoff de vacuno con Arroz árabe	Cerdo saltado (juliana de cerdo, cebolla, tomate) con Papas rústicas
Plato fondo 2	Charquicán de vacuno con Huevo	Ragout de cerdo con Bouquetier de verduras	Pechuga de pollo a la cacerola con Verduras estofadas	Zapallito italiano relleno con pollo al gratin	Quesadilla con pebre de tomate
Vegano	Hamburguesa de quinoa con zapallo camote	Spaguetti con boloñesa de garbanzos	Charquicán de verduras (* PVT)	Croqueta de lentejas al pomodoro	Pastel de papas (* PVT)
Postres	Muffins de bicolor	Galleta delicia	Alfajor	Budín colegial	Torta de yogurt
	Crema de coco	Leche nevada	Flan de lúcuma	Merengón de mora	Crema pastelera con piña
	Mandarinas	Macedonia	Puré de manzana	Compota de manzana	Compota de plátano con naranja
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Choritos en salsa verde y Topping	Mini croqueta de garbanzos y Topping	Cubos de queso y Topping	Albondiguillas de vacuno y Topping	Dados de polenta y Topping

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

Precio por almuerzo es de \$4.290

Transferencia o depósito a:
Ciser S.A.
Banco BCI
Rut: 78.542.610-K
Cuenta Corriente 706 04 029
Email: pagoscolegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz | Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 92 649 4643

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA MAYO SEMANA 3

	Lunes 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Sopa/Crema	Crema zanahoria	Consomé de pollo con clara de huevo	Sopa ajiaco	Crema bretona	Sopa del huerto (verduras)
Salad bar	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada lechuga escarola	Ensalada de lechugas costina	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de zanahoria con cilantro	Ensalada de apio	Ensalada de brócoli	Ensalada de zapallo italiano rallado con sésamo	Ensalada de zapallito italiano
Plato fondo 1	Ensalada de coliflor	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de tomate con cebolla	Ensalada de papas con mayonesa	Ensalada de repollo mixto
	Pechuga de pollo a la naranja con Choclo a la mantequilla	Lomito de cerdo al romero con Arroz con cebollín	Porotos a la chilena (tallarines) con mini churrasco (opcional)	Guiso de acelga con carne con Papas al cilantro	Chicken Strips (filetillos de pollo apanado) con Papas horneadas Salsa de yogurt al cilantro
Plato fondo 2	Spaguetti con salsa Boloñesa	Estofado de vacuno	Filetes de pavo grillé con Gratín de berenjena y tomate	Tortilla de porotos verdes y choclo con Verduras al vapor	Lasaña de jamón y queso
Vegano	Pastel del pastor (pino de verduras y *PVT)	Arroz mediterráneo (berenjenas, coliflor, concentrado de tomate, porotos verdes, tomate)	Porotos a la chilena (tallarines)	Guiso de acelgas (* PVT) con Papas fritas	Lasaña con boloñesa de lentejas
Postres	Rollo de bizcocho con pastelera	Brownie	Empolvado	Volteado de durazno	Crepes rellenos con frutas
	Flan de chocolate	Espuma de frutilla	Molde de maicena bicolor	Sémola con leche con salsa de frambuesas	Pera asada
	Compota de kiwi y naranja	Compota de ciruelas	Compota de pera	Macedonia	Ensalada de fruta
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensalada César (pollo) y Topping	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
		Tortillón de verduras y Topping	Huevo mitades y Topping	Cubos de queso gauda y Topping	Rollito de jamón y Topping

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

Precio por almuerzo es de \$4.290

Transferencia o depósito a:
Ciser S.A.
Banco BCI
Rut: 78.542.610-K
Cuenta Corriente 706 04 029
Email: pagoscolegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz | Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 92 649 4643

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA MAYO SEMANA 4

FERIADO: DÍA DE LAS
GLORIAS NAVALES

	Lunes 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Sopa/Crema	Consomé con eneldo	---	Sopa de caracolitos	Consomé a las finas hierbas	Crema de acelga
Salad bar	Ensalada de lechuga costina	---	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola	Ensaladas mix cuatro colores
	Ensalada de cole slow	---	Ensalada de brócoli	Ensalada de apio con semillas de sésamo	Ensalada de habas con cebolla
	Ensalada de choclo con rabanito	---	Ensalada de pepino con ciboulette	Ensalada de jardinera de verduras	Ensalada de tomate con cebollín
Plato fondo 1	Merluza apanada (A) / Varitas de merluza (N) con Arroz con sofrito	---	Lentejas guisadas con escalopín de pollo (opcional)	Pulpa de cerdo lyonesa con Puré de papas mixto (zapallo)	Pollo asado con Fritos de verduras
Plato fondo 2	Pantrucas	---	Tomaticán con Papas cubo horneadas	Croqueta de pavo con Verduras al wok	Omelette de porotos verdes y queso
Vegano	Zapallo italiano relleno con pino de verduras al gratin	---	Albóndigas de lentejas con Papas cubo	Gratin de tomate y choclo con Papas doradas	Empanada Siciliana (tomate, queso y albahaca)
Postres	Brazo de reina	---	Cocadas	Strudel de pera	Pie de limón
	Merengón de manzana	---	Sémola con espejo de gelatina	Flan de frutilla	Bavaroise de frutillas
	Compota de pepino	---	Compota de ciruelas con mote	Tutti - Frutti	Plátano alegre (jugo de naranja)
	Fruta natural	---	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Huevo duro mitades y Topping	---	Mini fajitas y Topping	Dados de queso fresco marinados con orégano y Topping	Molde de atún y Topping

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

Precio por almuerzo es de \$4.290

Transferencia o depósito a:
Ciser S.A.
Banco BCI
Rut: 78.542.610-K
Cuenta Corriente 706 04 029
Email: pagoscolegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz | Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 92 649 4643

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA MAYO SEMANA 5

MENU TEMATICO: DIA MEXICANO

	Lunes 27	Martes 28	Miercoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Sopa/Crema	Sopa juliana de verduras	Consomé al romero	Crema de arvejas	Consomé de carne (con cilantro)	Crema de tomate
Salad bar	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechugas escarola	Ensalada de lechuga mix cuatro colores	Ensalada de lechuga costina
	Ensalada de acelga con crutones	Ensalada de apio con zapallito italiano rallada	Ensalada de repollo con aros de aceituna	Ensalada de choclo	Ensalada dientes de dragón y zanahoria hilo
	Ensalada de betarraga cubo	Ensalada de acelga, tomate y zanahoria	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de tomate con salsa verde (cebollita con cilantro)	Ensalada de primavera de verduras
Plato fondo 1	Salteado de carnes mixtas (cerdo - vacuno) con Puré de papas	Garbanzos con Quinoa y sésamo con escalopín de pavo (opcional)	Albóndigas de vacuno con salsa pomodoro con Cus - Cús al oliva	Enchiladas de carnes mixtas pollo - cerdo (tortillas de trigo, pollo desmenuzado / cerdo, porotos negros, repollo mixto, zanahoria, lechuga, queso) acompañado con Salsa de guacamole / Salsa ranchera roja (salsa de tomates / Salsa pico de gallo (pebre)	Gohan (arroz, nugget de salmón, cubos de palta, tomate, ciboulette, sésamo)
Plato fondo 2	Suprema de pollo en su salsa con Verduras al gratín	Canelones con salsa Alfredo	Tortillitas Rösti (tortilla de papas rellenas con queso) con Verduras asadas		Calzone napolitano
Vegano	Nugget de coliflor con Budín de verduras	Canelones con boloñesa de *PVT	Estofado de verduras con almendras laminadas	Tacos rellenos de *PVT (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria) con Salsa de guacamole	Gohan (arroz, champiñones, cubos de palta, tomate, ciboulette, sésamo)
Postres	Queque de plátano	Tarta de frutas	Galletón de avena casero	Polvorones mexicanos (galletitas de mantequilla y nuez con azúcar flor)	Panqueques con manjar
	Sémola con jalea	Ilusión de frambuesa (jalea con leche)	Maicena con salsa de frutillas	Flan de caramelo	Yogurt con frutas
	Compota mixta	Macedonia	Puré de pera	Ensalada de fruta	Compota de kiwi
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Gelatina tricolor	Jalea Light
Hipocalórico	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Mini croquetas de vacuno	Cubos de jamón	Mini tortilla de verduras	Croquetas de porotos negros	Falafel

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

Precio por almuerzo es de \$4.290

Transferencia o depósito a:
Ciser S.A.
Banco BCI
Rut: 78.542.610-K
Cuenta Corriente 706 04 029
Email: pagoscolegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz | Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 92 649 4643

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína